SĂRITURA IN INĂLŢIME

de Ion Söter
campion şi recordman naţional la săritura în înălţime

Săritura în înălţime face parte din familia probelor de îndemânare din atletica uşoară. Pentru ca să se poată realiza o săritură corectă şi pentru ca această probă să poată fi învăţată repede se cer anumite calităţi strict necesare. Pe scurt, aceste calităţi sunt: viteză şi o mare coordonare în executarea mişcărilor, supleţe, îndemânare, şi în mare măsură forţă. Totuşi este sigur că progresul nu poate fi conceput fără o perseverenţă şi mai ales fără o muncă planificată.

Nu mă pot adânci în diferite sisteme şi metode de antrenament, ci voi căuta să arăt câteva greşeli care se comit des şi care sunt fundamentale pentru această probă. Paralel cu aceasta, pe baza experienţei mele, voi încerca să dau câteva sfaturi care, desigur, vor fi de mare folos atât începătorilor cât şi avansaţilor.

Să începem cu antrenamentul. In primul rând săritorul în înălţime trebuie să se obişnuiască cu stacheta şi pentru realizarea acestui lucru i se recomandă ca la fiecare şedinţă de antrenament să facă sărituri peste ştachetă. In această direcţie este bine să se precizeze că să nu fie lăsată să treacă o şedinţă de antrenament fără să se facă astfel de sărituri.

Odată sau de două ori pe săptămână, atletul respectiv trebuie să efectuieze sărituri la înălţimi mai mari, care să se apropie de recordul său personal din concurs sau chiar să-l depăşească. Nu este bine să se abuzeze de acest lucru pentrucă în acest caz antrenamentul devine dăunător tehnicei pe care o are deja atletul.

Un alt exerciţiu folositor este acela ca după terminarea fiecărei şedinţe de antrenament să se ridice ştacheta cu 10—20 cm. mai mult decât este recordul personal al atletului respectiv şi să se execute la această înălţime 5—8 sărituri. In aceste sărituri nu se va insista pentruca atletul să treacă ştacheta ci asupra următoarelor lucruri: să se ridice bine gamba piciorului deasupra ştachetei, evitându-se o înclinare laterală şi în special înapoi. Este un exerciţiu foarte bun, el fiind folosit pentru însuşirea unei corecte desprinderi de pe sol şi unei eficace ridicări spre ştachetă.

Un antrenament poate să fie obositor dar în niciun caz epuizant, căci acest lucru ar duce la pierderea coordonării mişcărilor sau chiar a stilului. In această situaţie desigur că nu se poate concepe însuşirea sau desăvârşirea unei tehnici cu muşchii obosiţi, epuizaţi şi cu întregul organism lipsit de energie musculară.

Săritorilor, care nu au încă un stil eficace şi în această categorie intră mai ales începătorii, li se recomandă să execute multe sărituri la ştachetă, fără însă să facă o sforţare prea mare.

Un rol important pentru buna reuşită a unei sărituri îl joacă fără îndoială elanul. Un elan corect este astfel caracterizat: să nu fie mai lung de 19 paşi şi mai scurt de 7 paşi. In plus, avântul cel mai corect cred că este acela accelerat uniform, la care esenţial este perioada ultimă. In acest sens ultimii doi paşi trebuie în cel mai rău caz să fie egali, fiind de preferat însă ca ultimul să fie mai mic cu 20—30 cm. Cred că acest lucru este cheia succesului.

După şedinţele tehnice se pot face: câteva aruncări de greutate, sărituri în lungime, sărituri de triplu salt, aruncări cu discul (de 1½ kg.) pentru desvoltarea simţului echilibrului, eventual un joc de volei sau de baschet.

Este recomandabil ca antrenamentul la stachetă să se facă cu pantofii cu cuie, iar acolo unde acest lucru nu este posibil cuiele pot fi înlocuite cu o dungă de fier pusă pe talpa pantofului în dreptul tocului. Această dungă de metal se pune numai la piciorul de bătaie. Sistemul este foarte bun fiind încercat de mine personal chiar în concurs la Predeal în 1947, când cu astfel de pantofi am sărit 1,79 m. Pantofii cu cuie au rolul de a da centrului de greutate un punct de susţinere stabil.

Acum, trecând la stil, dela început trebuie să precizez că cel mai bun stil îl consider rostogolirea călare. Cu acest stil au fost realizate cele mai bune performanţe din lume. Acest lucru nu înseamnă însă că celelalte stiluri nu sunt practicabile sau că cei ce sar cu astfel de stiluri nu vor progresa. Totuşi, pentru începători, cred că este mai bine ca ei să sară cu stilul rostogolire călare, adică în timpul trecerii ştachetei cu faţa şi abdomenul spre ea, sau în rostogolire simplă (laterală) care este bine cunoscută. Celor ce vor sări astfel le recomand ca în timpul săriturii să evite extensia pe care o vor face în mod reflex în momentul trecerii peste ştachetă.

Săritura în foarfecă, sau în val cum i se mai spune, are un stil greu care nu poate fi executat corect decât după o lungă perioadă de antrenament. In strânsă legătură cu stilul este şi constituţia atletului respectiv, care totuşi nu este un factor determinant în obţinerea rezultatului. Desigur că se cere o supleţe strict necesară şi în plus detentă (puterea de contractare în minimum de timp).

Deasemenea, înălţimea săritorului variază mult şi nu influenţează în mare măsură performanţa, deoarece sunt cunoscute cazuri de atleţi mici de statură care totuşi au obţinut rezultate mari (Hiasov are 174 cm. şi a sărit 200 cm.). De aceia, începătorii care sunt mai scunzi nu trebuie să se descurajeze şi să continuie antrenamentele pentrucă dacă vor face acest lucru vor reuşi.

Vorbind despre statura săritorilor în înălţime constatăm că cei care sunt scunzi sar deobiceiu în foarfecă, pe când cei înalţi prin rostogolire. Excepţie fac săritorii înalţi care au umerii şi bustul bine desvoltaţi.

Acum aş vrea să mă ocup de pregătirea propriu zisă pentru concurs. Desigur că este bine ştiut că un săritor trebuie să se prezinte la concurs odihnit, atât din punct de vedere fizic cât şi moral. Pentru acest lucru se recomandă o pauză de 2—3 zile înainte de concurs. Este esenţial ca această pauză să fie activă în sensul ca să se facă în acest timp plimbări în aer liber, afară din oraş. Nu trebuie să se schimbe modul de viaţă în tot acest interval de timp, în special este vorba despre alimentaţie şi să nu se abuzeze de odihnă şi somn, ceea ce produce un desechilibru în organism, lucru care influenţează în mare măsură performanţa.

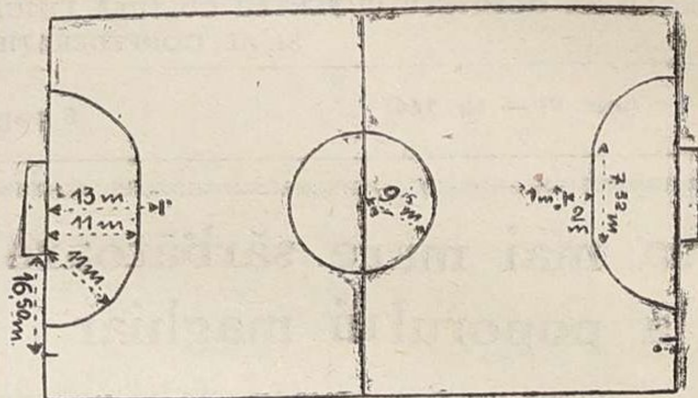
Concursul trebuie să fie precedat de o încălzire, care va avea o intensitate mai mică decât la antrenament şi care va fi astfel programată ca între ea şi concurs să existe o pauză de 15—20 minute, timp în care se vor face plimbări. In concurs, atletul trebuie să se prezinte cu voinţă şi dorinţă de a câştiga, fiind în special calm. După concurs să se facă iarăşi o plimbare.

Ca încheiere, aş vrea să mai spun că niciodată un atlet nu trebuie să fie mulţumit de rezultat ci incontinuu să fie dominat de dorinţa de a fi mai bun, de a progresa. Nu este suficient să fii talentat ci tocmai talentul să fie un stimulent pentru obţinerea performanţelor din ce în ce mai bune. Imi amintesc de cuvintele pe care antrenorul meu mi le-a spus odată: „Talentul este o floare frumoasă care dacă nu e udată se veştejeşte".

CUM SE MARCHEAZĂ CORECT TERENUL LA HANDBAL

Marcarea terenului pe care trebue să se desfăşoare un joc de handbal nu este un lucru greu. Totuşi, în general, la noi se trasează greşit liniile necesare, arbitrii fiind de multe ori obligaţi să întârzie cu începerea partidei pentru a aduce corectări marcajului.

Corect, pentru disputarea unui match de handbal, terenul se marchează astfel:



Se trasează liniile laterale şi de poartă precum şi linia de centru la mijlocul căreia se face un cerc cu raza de 9,15 m.

In faţa fiecărei porţi, la distanţa de 11 m., se trage o linie dreaptă care este paralelă cu cea de poartă şi are aceiaşi lungime ca poarta adică 7,32 m. Extremităţile acestei linii se unesc cu linia de poartă prin două arcuri de cerc. Cercul respectiv are o rază de 11 m. şi centru partea interioară a barei verticale.

Pe linia porţii, la distanţa de 16,50 m. de fiecare bară, se marchează locul de unde se execută cornerul mic. La distanţa mai sus menţionată se ridică perpendicular pe linia de poartă, o linie de 1 m. Această linie este unită cu linia de poartă printr'un arc de cerc cu raza de 1 m. şi centrul în locul de unde porneşte verticala de pe linia porţii.

La 13 m. dela mijlocul porţii se marchează printr'o linie paralelă cu cea de poartă dar cu o lungime de numai 1 m., locul de execuţie al loviturii de pedeapsă. Şi în fine cele patru colţuri ale terenului sunt prevăzute cu o coardă de cerc marcându-se locul de execuţie al cornerului mare.

Atât cele patru colţuri ale terenului cât şi locurile de unde se execută cornerul mic trebue să fie marcate şi printr'un steag care are o înălţime de 1,50 m.

DESAVANTAJUL TACTICEI PASIVE IN PARTIDELE DE LUPTE

In cursul unei dispute de lupte se pot vedea de multe ori două atitudini ale luptătorilor, sau mai bine spus două categorii de luptători: acei care întrebuinţează lupta activă şi aceia care au drept scop obţinerea luptei pasive. Principiul atacului în cursul unei dispute sportive s'a pus de multe ori în discuţie, nu numai la lupte, ci şi la alte sporturi, (tenis de masă, etc.) Concluzia la care s'a ajuns este valabilă şi pentru lupte: este bine ca un sportiv să fie cât mai ofensiv, atunci când doreşte să obţină victoria. In majoritatea lor, antrenorii şi instructorii noştri de lupte au drept scop în această direcţie pregătirea unui luptător bun atât în ofensivă cât şi în defensivă. Desigur că acesta ar fi idealul, dar o asemenea condiţie se poate realiza numai după îndelungate antrenamente şi după multe dispute care dau rutina necesară aplicării unei tactici multilaterale şi variate.

Desigur că mulţi dintre luptătorii noştri ştiu în ce constă un atac în decursul unei partide. Dar care sunt atitudinile care se numesc defensive sau aparţinând tacticei luptei pasive sunt mai puţin cunoscute. Le vom descrie pe scurt pentru a putea da posibilitatea tinerilor luptători să se ferească pe cât posibil de a le aplica.

Apărarea continuă, fără atac, este desigur forma principală în care se manifestă un luptător defensiv. Această apărare are desavantajul că nu face decât să obosească pe cel care o pune în practică, fără a-i da însă posibilitate de a câştiga. Pe de altă parte, cel care va porni la luptă cu principiul apărării fără atac va trece de multe ori pe lângă posibilităţi vădite de a pune în dificultate adversarul, şi chiar de a-l învinge, dar nu le va utiliza. O altă situaţie în care îi găsim de multe ori pe luptătorii defensivi este aceea în care ei ţin mult timp adversarul fără a încerca să-l atace. Această situaţie decurge deobiceiu din lipsa condiţiei fizice, lipsă care face ca luptătorul în cauză să nu mai aibă suflul necesar pentru a întreprinde o acţiune hotărâtă cu adversarul său. Prinderea repetată a încheeturii adversarului, fără a întreprinde nici o acţiune este o altă situaţie de necombativitate.

Dar această ţinere a încheieturii adversarului nu va putea aduce nici o îmbunătăţire în situaţia luptătorului respectiv, pentru că ea îl va obosi şi astfel nu va mai fi o problemă pentru adversarul său, să-l pună tuş. Alte două atitudini care caracterizează un luptător defensiv sunt acelea în care el se retrage de pe saltea sau îşi împinge adversarul afară de pe saltea. Ambele nu au alt scop decât să-l ferească de atacul adversarului pe care îl ştie periculos.

In lupta la parter, există deasemeni o poziţie de evitare a luptei active: aceea în care luptătorul se culcă pe burtă pentru a împiedica adversarul să-l prindă la luptă. Toate aceste poziţii de defensivă şi inactivitate de care vorbeam mai sus au un efect negativ asupra spectaculozităţii partidei şi au urmări în ceeace priveşte rezultatul pe care îl va obţine luptătorul care se foloseşte de ele. Regulamentul este categoric în această privinţă: „în cazul când adversarii sunt egali, acel luptător va fi declarat învingător, care s'a evidenţiat printr'o luptă mai activă. Lupta activă cuprinde toate acţiunile care au drept scop obţinerea tuşului".

CRITERIUL DE CLASIFICARE A JUCĂTORILOR DE BASCHET

Comitetul pentru Cultură Fizică şi Sport, de pe lângă Consiliul de Miniştri, prin Direcţia Instruirii Sportive, a stabilit următoarele criterii de clasificare a jucătorilor de basket:

MAESTRU

Să fi făcut parte din echipa care a câştigat de două ori consecutiv Campionatul Naţional şi să fi participat efectiv în 50 la sută din jocurile disputate.

— sau să fi făcut parte din echipa care a câştigat de 2 ori consecutiv Cupa R.P.R. şi să fi participat în 50 la sută din jocuri;

— sau să fi făcut parte din echipa care a câştigat în acei an Campionatul Naţional şi Cupa R.P.R. şi să fi fost participant efectiv în 75 la sută din jocuri;

— sau să fi făcut parte din echipa naţională în cel puţin 5 jocuri internaţionale, din care să fi câştigat 60 la sută.

CATEGORIA I.

— Să fi făcut parte din echipa clasată pe locul 1—4 (pentru fete locul 1—2), în Campionatul Naţional şi să fi participat efectiv în 50 la sută din jocurile disputate;

— sau să fi făcut parte din echipa clasată în locul 1—4 (pentru fete locul 1—2) în Cupa R.P.R. şi să fi participat efectiv în 50 la sută din jocurile disputate.

— sau să fi făcut parte din echipa clasată pe locurile 5—8 (pentru fete locul 3—4) în Campionatul Naţional, de două ori consecutiv şi să fi participat efectiv în 50 la sută din jocurile disputate.

— sau să fi făcut parte din echipa ce s'a clasat în locurile 1—4 (pentru fete locul 1—2), în turneul final al Cupei Oraşelor şi să fi participat efectiv în 50 la sută din jocurile disputate;

— sau să fi făcut parte odată din lotul naţional.

CATEGORIA II-a

— Să fi făcut parte din una din echipele care au participat în turneul final al Campionatului Naţional, ocupând un loc dela locul 5 în jos şi să fi participat efectiv în 50 la sută din jocurile disputate.

— sau să fi făcut parte din echipa clasată pe locul 2 la campionatele de sector şi să fi participat efectiv în 50 la sută din jocurile disputate.

— sau să fi făcut parte din selecţionata următoarelor oraşe participante în Cupa Oraşelor: Arad, Braşov, Baia Mare, Satu Mare, Cluj, Oradea, Timişoara, Tg. Mureş, Craiova, Iaşi, Ploeşti, Galaţi şi Constanţa şi să fi participat efectiv în 50 la sută din jocurile disputate.

— sau să fi făcut parte de 3 ori din echipa reprezentativă a judeţului sau oraşului;

— sau să fi luat parte la campionatele oraşului Bucureşti, jucând într'una din echipele din grupa I-a şi să fi participat în 50 la sută din jocurile disputate.

CATEGORIA III-a

Să fi făcut parte din echipele ce s'au clasat pe locul 1—3 în Campionatul Judeţean sau orăşenesc participând efectiv în 50 la sută din jocurile disputate şi cu condiţia ca în acele campionate să fi existat serii, să fi făcut parte din echipa câştigătoare a campionatului judeţean sau orăşenesc;

— sau să fi făcut parte din echipele din grupa II-a a Campionatului sau oraşului Bucureşti sau din echipele ocupând locul 1-3 din grupa III-a (pentru fete numai locul 1) şi să fi participat efectiv în 50 la sută din jocurile disputate.

JUNIORI.

Să fi făcut parte din echipele clasate pe locurile 1—2 în campionatele de juniori ale următoarelor oraşe: Arad, Braşov, Baia Mare, Satu Mare, Cluj, Oradea, Timişoara, Tg. Mureş, Craiova, Iaşi, Ploeşti, Galaţi şi Constanţa, cu condiţia ca să fi participat cel puţin 4 echipe în aceste campionate şi să fi jucat efectiv în 50 la sută din întâlnirile disputate.